

第7回食育活動表彰 受賞者インタビュー

2023年6月8日発行

中国四国農政局

消費・安全部
消費生活課

農林水産省は、ボランティア活動、教育活動、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動を通じた食育関係者の取組を対象として、その功績を称えるとともに、その取組の内容を広く国民に周知し、食育を推進する優れた取組が全国に展開されていくことを目的として、「食育活動表彰」を実施しています。

今回は、いつ起こるかわからない災害に備え、家庭での備蓄の必要性やパッククッキングの普及、避難場所等を市民に伝える活動に取り組み、「第7回食育活動表彰」において消費・安全局長賞を受賞された岡山県「備前市栄養委員会」の活動を御紹介します。

災害時の食に備える普及啓発活動 ～転ばぬ先の「ストッククッキング」～ 備前市栄養委員会

備前市栄養委員会で、会長を務める竹本美知子さんにお話を伺いました。

農政局：貴会の活動について、どういったきっかけで、平常時の食生活（栄養）改善から「災害時の食」にまで広がったのか教えてください。

竹本さん：コロナ禍で市民と一緒に調理をすることが難しい状況となりましたが、令和元年の備前市の市民意識調査では、災害時に必要とされる3日分の備蓄品を用意している方が2割にとどまっていると聞き、「備蓄食の展示会をし、試食の代わりに備蓄食を配布してはどうか」というアイデアにつながりました。



必要な備蓄量・3日分を見てみよう



「パッククッキング」の良さを実感

翌年は、少し行動制限も緩和されたので、学童保育や学校と連携して子どもたちに体験会という形で備蓄食を食べてもらいました。アルファ米に焼き鳥缶と野菜ジュースを入れて混ぜるだけでバランスがとれるレシピにしました。また、備蓄食を紹介するだけでなく、過去の備前市の災害を知ってもらい、自宅や学校で災害にあったときの避難場所をハザードマップで確認したり、備蓄食以外にもどんなものを用意しておけばよいか紹介しました。そして、そこで学んだことを家に帰って家族と話をすることを宿題にしました。備前市の子どもたちの安全を守ることも私たちができる活動のひとつだと思いました。

農政局：農林水産省でも、食料安全保障の観点から、食品の家庭備蓄の普及を行っています。貴会が勧める災害時の備蓄（ストック）とは、どのような方法ですか。

竹本さん：災害時でも栄養バランスが良くなる食事法として「ローリングストック」と「パッキングクッキング」をお勧めしています。

「ローリングストック」とは、常に家庭で一定量の食品が備蓄されている状態を保つために、長持ちする食料や水を少し多めに用意し、定期的に賞味期限の短いものから順に消費し、買い足す方法を言います。ポイントは、普段食べ慣れている食品を多めに買って「備える」「食べる」「食べた分を買い足す」ことであり、日常生活で消費しながら備蓄することです。

「パッキングクッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を全部一度に入れ、袋のまま鍋で湯煎することで、災害時に水を節約し、カセットコンロがあれば一度に多くの種類の調理ができる方法です。



小学生と備蓄食品体験学習の様子



農政局：活動を通じて、どのような成果や反響がありましたか。

竹本さん：備蓄食の展示会では、「3日分ってこんなにたくさんそろえないといけないの?」とびっくりされることが多かったです。そこで、食べ慣れた長期保存できる食料品は災害時に役立つので、日頃から「使ったら買い足す」サイクルをつくるように伝えました。また、備蓄食を買える店のリストを配布したので、みなさんいつも買い物に行ってるお店でも買えることを喜んでくれました。

一番感謝されたのは、「コロナにかかって外出できなかったけど、備蓄食があったおかげで乗り越えられた。また次を補充したよ」という、療養期間に役に立ったとの声でした。思わぬ形でうれしい声が届いたので、私たちもより一層活動に力が入りました。また、市民意識調査では、令和3年の備蓄品を3日分用意している方の割合が令和元年より5%も上昇したと聞きました。

農政局：今後の展開をお聞かせください。

竹本さん：今後は備前市のイベント等での備蓄展示会の出展、湯を入れるだけでできるおにぎりの試食体験を含めた備蓄食の普及啓発を考えています。学校や園での行事に合わせて保護者を対象に活動を広げていく予定です。

農政局：小学生を対象とした体験教室では、参加者からどのような感想がありましたか。

竹本さん：備蓄食を体験することはほとんどの子が初めてだったので、「備蓄食って思ったよりおいしいな!」「キャンプの時はこれにお湯を入れたら簡単だな」とか良い意見が多かったです。おいしいことを体験してもらうことが普及の第一歩と考えていたので、大成功だったと思います。反省点は、量が決まっているので、低学年の子どもたちには「多すぎて食べれない〜」と言われたことです(笑)

保護者の方から後日届いた、「災害時に家族が離れ離れになったとき、どうするかなどの具体的な話のきっかけにもなった」「子どもと非常グッズを買いに行った」などの声は本当にうれしかったです。



3日分そろえたら、どのくらいの量だろう...



園児・保護者が集まる場所へ出向いての説明

【お問い合わせ先】

中国四国農政局 消費・安全部 消費生活課

〒700-8532 岡山市北区下石井1-4-1

TEL(086) 224-9428(直通) FAX(086) 224-4530

<農政局HP> <http://www.maff.go.jp/chushi/index.html>